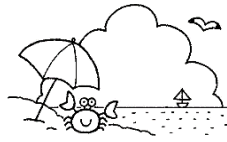




日曜	献立名	(黄) 熱や力になるもの	(赤) 血・肉・骨になるもの 牛乳(毎日つきます)	(緑) 体の調子を整えるもの	調味料・その他	<小学校> エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)	<中学校> エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)	家庭で 補いたい 食品
25 金	麦ごはん	こめ むぎ				680	815	乳製品
	夏野菜カレー	あぶら	とりにく	たまねぎ にんじん かぼちゃ なす あおまめ にんにく りんご	ガラスープ カレールウ ケチャップ ウスター 塩			いも
	シーフードサラダ	さとう ごまあぶら	わかめ たこ いか	きゅうり にんじん	しょうゆ 酢	28.3	33.6	きのこ
28 月	麦ごはん ※ 西都の日	こめ むぎ				685	822	いも
	親子丼	さとう	とりにく かまぼこ(イトヨリ すけそうだら) たまご	たまねぎ にんじん しいたけ みつば	酒 しょうゆ 塩 いりごだし			野菜
	千切大根とゴーヤの和え物	ノンエッグマヨネーズ	チキンハム(とりにく) かつおぶし	せんぎりだいこん にんじん ゴーヤ きゅうり	しょうゆ	28.6	34.1	果物
29 火	麦ごはん ※ へらしおメニュー	こめ むぎ				669	824	野菜 卵
	野菜のごま汁	ごま	あげ とうふ みそ	だいこん にんじん ごぼう えのき ねぎ	いりごだし			
	肉じゃがコロッケ	あぶら(じゃがいも ぶどうとう パンこ さとう こむぎこ しよぶつゆ)	きゅうにく だいず	たまねぎ	しょうゆ 清酒 塩 香辛料)	22.7	27.3	種実
30 水	昆布和え	さとう	こんぶ	きゅうり	しょうゆ 酢			
	麦ごはん	こめ むぎ				659	790	小魚 野菜
	魚ソーメン汁	ふ	うおソーメン(イトヨリ) とうふ	にんじん しいたけ えのき	酒 しょうゆ いりごだし			
31 木	豚肉と厚揚げの炒め物	あぶら さとう	ぶたにく あつあげ みそ	たまねぎ ピーマン エリンギ	酒 しょうゆ みりん	28.3	33.7	いも
	食パン	しよパン				636	831	種実 果物
	コンソメスープ		ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ コーン	チキンブイヨン コンソメ 塩 こしょう			
なすと豆のミートソース煮	あぶら さとう	ぶたミンチ しろいんげんまめ	たまねぎ にんじん なす あおまめ	ケチャップ ウスター デミソース 塩 こしょう	24.4	31.3	海藻	
メープルジャム	(さとう メープルシュガー							

※ 材料入荷の都合により、献立内容を変更することがありますので、あらかじめご了承ください。

8月 給食だより



今年も長い夏休みが始まりますね。夏休みの間は給食がないので、「夏休みの間は、お仕事はお休みですか？」と聞かれることが多いのですが、お休みではありません。今回の給食だよりでは、給食センターで夏休みに行っている仕事の内容をご紹介します。

掃除

給食センターには、給食を作るための機械や道具がたくさんありますが、それらはとても大きかったり、重かったりするので、普段はなかなか移動させることができません。そのため、時間がある夏休みに移動させ、日頃なかなか掃除ができない部分まできれいにし、ピカピカの状態ですぐ2学期を迎えるようにします。



食器・食缶みがき

食器や食缶は、もちろん毎日きれいに洗っていますが、時間がある夏休みには、いつもより長く水に漬けておいたり、いつもと違う洗剤を使用したりして、食器や食缶、お盆などをピカピカにします。

また、食器やお盆、はしなどが割れていないか、食缶が壊れていないかなどのチェックもするようにしています。



ミーティング

給食の献立は、前月にはでき上がるため、夏休み前にはもう9月までの献立が仕上がっています。でき上がった献立に関しては、献立表を作ったり、材料の注文を行ったり、調理作業の計画を作ったりするので、夏休み中も2学期の給食の準備を行っています。

また、栄養士と調理員さんとで、衛生管理に関する研修を行ったり、話し合いを行ったりします。



機械のメンテナンス

給食センターには、給食を作るための機械がたくさんあるので、夏休みの間に機械を細かく分解してメンテナンスを行っています。

例えば・・・

- 野菜を切るスライサーの刃を研ぐ。
- お米を入れるタンクを分解して、すみずみに詰まったお米をとる。
- 機械のねじを締め直す。

など

～9月は「へらしお月間」です～

宮崎県では、健康みやぎき行動計画21(第二次)において、1日平均食塩摂取量の減少を目標とし、へらしお(減塩)の推進を行っています。宮崎県が行う令和5年度「へらしお推進事業」の一貫で、西都市の学校給食においても、9月を「へらしお月間」と定め、へらしお(減塩)メニューを献立に取り入れていく予定です。(「へらしお月間」は9月ですが、8月にもへらしおメニューを提供します。)

へらしお(減塩)については、9月の給食だよりで詳しくお伝えする予定なので、ぜひご覧ください。